

クスクスをつけた真鯛のソテー、焦がしバターソース

材料（４人分）

マダイの切り身（８０ｇ）４枚、クスクス適量、ミニトマト８個、塩・コショウ適量

<焦がしバターソース>

無塩バター６０ｇ、ニンニクみじん切り小さじ１、イタリアンパセリみじん切り小さじ１、塩適量



作り方

- 1 マダイの切り身から骨を取り除いて、塩・コショウをし、身の方にクスクスをつけておく。
- 2 ミニトマトにオリーブ油（分量外）を振って、１９０℃のオーブンで１０分ほど焼く。
- 3 フライパンにオリーブ油（分量外）を敷き、マダイを身側から焼く。クスクスに焼き目がついたら、返して皮側をこんがり焼く。
- 4 3のフライパンからマダイを取り除き、強火で熱くしてから無塩バターを入れる。バターが溶けて焦げ色がついたら、火から外してニンニクのみじん切り、イタリアンパセリのみじん切りを入れ、塩で味を調える。
- 5 平皿にマダイを盛りつけ、ソースかけ、ミニトマトを添える。

料理のポイント

- 1 マダイは、クスクスの食感を生かすように、カリッと焼きます。
- 2 ソースの塩味は強くしないようにします。